



Guia de Cuidado Coronavirus (COVID-19)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Abilene Taylor County
Public Health District



Guía de Cuidado de Cuarentena

En este folleto, encontrarás instrucciones sobre cómo cuidarse, cuidar a sus seres queridos y a nuestra comunidad durante la epidemia de **COVID-19**.

Use este importante recurso en cualquiera de las siguientes situaciones:

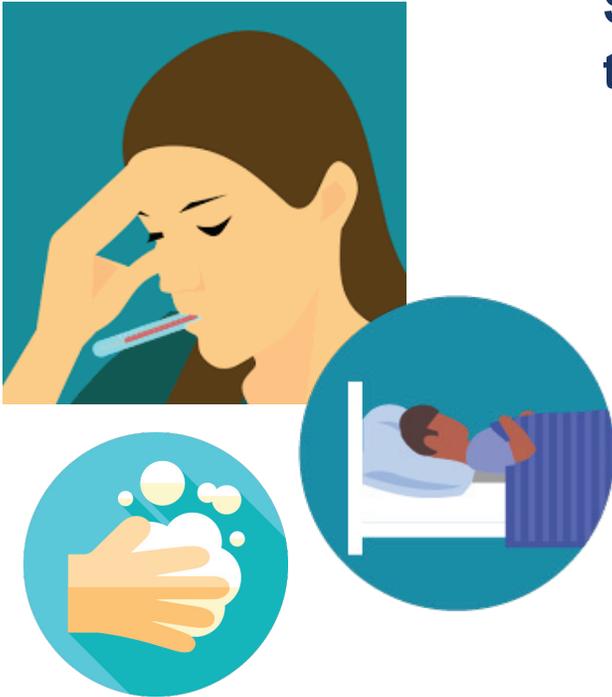
- Si desarrolla **fiebre de más de 100.0°F** o síntomas de enfermedad del tracto respiratorio inferior (**tos, dificultades de respirar, y dolor de garganta**)
- Si se le realizó la prueba de COVID-19 y está esperando resultados
- Si se le solicitó la cuarentena debido a un viaje o contacto cercano de un caso confirmado de COVID-19

Si ha regresado recientemente de un área internacional o dentro de los EE. UU. donde se está extendiendo COVID-19, se le recomendará que se ponga en cuarentena.

Si ha estado en contacto personal con una persona que fue diagnosticada con COVID-19, se le recomendará que se ponga en cuarentena.

- **Debe permanecer en su hogar** durante un período de **14 días** desde el momento de su última exposición.
- **Siga las instrucciones en la orden de cuarentena**, las instrucciones proporcionadas por su departamento de salud y lo CDC.

Durante la Cuarentena



Si desarrolla fiebre (100.0°F o más), tos o dificultades de respirar

- Notifique al **Departamento de salud pública de Abilene-Taylor Co.** al (325) 692-5600 para obtener más instrucciones
- **NO SALGA AL PÚBLICO**
- Evita el contacto con otros
- Lávese las manos con frecuencia, **inmediatamente después de toser, estornudar o entrar en contacto con la cara**
- Mantente hidratado y descansa
- Visite [abilenetx.gov/covid19](https://www.abilenetx.gov/covid19) para obtener más información



Qué hacer si cree que puede tener Coronavirus (COVID-19)

Si sus síntomas empeoran:

- Llame con anticipación antes de ir al médico o a la sala de emergencias
- **Evaluación de Salud de Telemedicina:** (325) 437-8602
- **Evaluación de mensajes de texto de Hendrick Medical Center:** Envía la mensaje "COVID Help" a (325) 216-4824
- Si sus síntomas se vuelven potencialmente mortales y necesita atención médica inmediata **LLAMA AL 911**



Si se enferma, comuníquese con su médico o departamento de salud y dígalos sus síntomas, si ha viajado y si ha estado en contacto con un caso positivo confirmado. Comienza autocontrol. <https://www.abilenetx.gov/covid19>

Verifica y Registra Todos los Días

Siga estos pasos para controlar y registrar su salud diariamente:

1. Tome su temperatura con un termómetro **dos veces al día** y observe si hay tos, dificultades de respirar y dolor de garganta.
2. **QUEDASE EN CASA** y evita el contacto con otros. **No vaya a la escuela ni trabaje durante este período de 14 días.**
3. No tome transporte público, taxis o viajes compartidos y evite los lugares públicos.
4. Mantenga su distancia de los demás (aproximadamente 6 pies o 2 metros).
5. Si se enferma con **fiebre, tos o dificultades de respirar**, siga las instrucciones de la página 3.
6. Si necesita buscar atención médica por otros motivos, como diálisis, **llame a su médico con anticipación** e infórmeles sobre cualquier viaje reciente.



Llame al Departamento de salud pública de Abilene-Taylor Co. al **325-692-5600** o llame **211** para más información sobre *COVID-19*.

RECIBA LA ÚLTIMA INFORMACIÓN DE LA CIUDAD
ABILENETX.GOV/COVID19

Si tiene una emergencia médica, llame al 911. Dígales sus síntomas, si se hizo la prueba y sus resultados.



CUARENTENA COVID-19

Haga controles de salud todas las mañanas y noches:

- Tome su temperatura y/o la de los miembros de la familia que viajaron con usted y que no pueden hacerlo ellos mismos.
- Además de la fiebre, esté atento a cualquier otro síntoma de COVID-19, como tos o dificultades de respirar.
- Escriba su temperatura y cualquier síntoma en el registro incluido en este folleto.

Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19, puede tomar hasta **14 días** para que sepa si se enfermará

Es importante controlar su temperatura **dos veces al día** y controlar sus síntomas. Mira el ejemplo.

DAY	DATE	SYMPTOMS	TEMP
DAY 0	Feb 1, 2020	Day 0 is the day you left the country with an outbreak of COVID-19.	
DAY 1	Feb 2, 2020	No Symptoms	97.4 F
DAY 2	Feb 3, 2020	No Symptoms	98.6 F
DAY 3	Feb 4, 2020	No Symptoms	96.9 F
DAY 4	Feb 5, 2020	No Symptoms	98.6 F
DAY 5	Feb 6, 2020	No Symptoms	98.0 F
		No Symptoms	98.6 F
		No Symptoms	97.3 F
		No Symptoms	98.6 F
		No Symptoms	96.5 F
		No Symptoms	98.6 F

Al final de los 14 días:

- Notifique al Departamento de salud pública de Abilene-Taylor Co. que tu cuarentena ha terminado
- La cuarentena termina si no hay síntomas al final del día 14
- Si tiene síntomas o dio positivo, debe permanecer en cuarentena durante al menos 7 días a partir de entonces y luego hasta que haya transcurrido 72 horas sin síntomas o fiebre

Verifica y Registra Todos los Días



Graba controles de salud 2 veces al día:

DÍA	FECHA	SÍNTOMAS	TEMP
DÍA 0		El día 0 es el día en que tu dejó el país con un brote de COVID-19	
DÍA 1		 	
DÍA 2		 	
DÍA 3		 	
DÍA 4		 	
DÍA 5		 	
DÍA 6		 	
DÍA 7		 	
DÍA 8		 	
DÍA 9		 	
DÍA 10		 	
DÍA 11		 	
DÍA 12		 	
DÍA 13		 	
DÍA 14		 	

Si tiene resultados pendientes O ha sido positivo: Autoaislamiento

- Se espera que se autoaisle, lo que significa que no puede salir de su hogar excepto para obtener atención médica. **No debe salir a comprar comida, ir a la iglesia o visitar cualquier otra área pública.** Debe organizar el servicio de entrega de alimentos o comestibles o pedir ayuda a sus seres queridos, vecinos y/o su iglesia. También puede llamar al 2-1-1 para obtener ayuda para obtener los artículos que necesita.
- Si se hizo la prueba, se espera que esté aislado en casa hasta que reciba los resultados de la prueba.
- Si los resultados de su prueba son positivos, debe llamar al departamento de salud para obtener orientación sobre cómo volver a sus actividades diarias.
- Si los resultados de su prueba son negativos, puede regresar al trabajo o la escuela después de no tener fiebre (sin medicamentos para reducir la fiebre) o síntomas durante 24 horas.
- Si ha desarrollado **fiebre de más de 100.0F** o tos, dificultades de respirar y dolor de garganta, y no ha tenido una prueba de COVID-19, **quédese en casa hasta que no haya tenido fiebre o síntomas durante 72 horas.**



LLAME ANTES DE IR A UN MÉDICO O SALA DE EMERGENCIA.

Envía la mensaje “**COVID Help**” al 325-216-4824.